

**План тренировок.  
с 12 по 25 июня 2020 года**

Дата	Содержание тренировки
12.06	1 тренировка Кросс 60 минут. Специальные легкоатлетические упражнения. Многоскоки. 16 серий Растяжка 15 мин. 2 тренировка Лыжероллеры 60 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
13.06	1 тренировка Велосипед 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Кросс 40 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
14.06	1 тренировка Кросс-поход 240 минут. Растяжка 15 мин.
15.06	1 тренировка Кросс 60 минут. ОФП – 50 минут Растяжка 15 мин. 2 тренировка Лыжероллеры 90 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
16.06	1 тренировка Велосипед 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Кросс 40 минут. ОФП – 40 минут. Растяжка 15 мин.
17.06	1 тренировка Лыжероллеры 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Восстановительные мероприятия. Баня
18.06	Выходной
19.06	1 тренировка Кросс 60 минут. Специальные легкоатлетические упражнения. Многоскоки. 16 серий Растяжка 15 мин. 2 тренировка Лыжероллеры 60 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
20.06	1 тренировка Велосипед 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Кросс 40 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
21.06	1 тренировка Кросс-поход 240 минут. Растяжка 15 мин.
22.06	1 тренировка Кросс 60 минут. ОФП – 50 минут Растяжка 15 мин. 2 тренировка Лыжероллеры 90 минут. ОФП – 30 минут. Растяжка 15 мин.
23.06	1 тренировка Велосипед 180 минут. Растяжка 15 мин. 2 тренировка Кросс 40 минут. ОФП – 40 минут. Растяжка 15 мин.
24.06	1 тренировка Лыжероллеры 180 минут. Растяжка 15 мин.

	2 тренировка Восстановительные мероприятия. Баня
25.06	Выходной